

Pautas para un Afrontamiento Psicológico Eficaz ante el Coronavirus



RECOMENDACIONES PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS

En situaciones donde percibimos una amenaza para nuestro bienestar (físico y/o psicológico), es normal (y esperable) sentir preocupación, incluso miedo. Son emociones que nos ha permitido la supervivencia como especie. Estas emociones nos permiten seguir pensando y actuando de un modo controlado y a la vez estar preparados/as para dar una respuesta rápida y eficaz si es necesario.

No es un problema sentir miedo en situaciones de incertidumbre como en la que estamos. El problema viene cuando ese miedo se convierte en pánico.

¿Y cómo se convierte el miedo en pánico?

De un modo bastante rápido y sencillo: por la evolución de la propia situación. Si al miedo al coronavirus o sus consecuencias, le añadimos:

- ❖ Exceso de información, en muchos casos confusa, poco rigurosa, sensacionalista o sobredimensionadora,
- ❖ falta de experiencia en situaciones similares,
- ❖ una gran inseguridad y despersonalización como consecuencia de conductas colectivas impulsivas e irracionales
- ❖ y la posibilidad de un gran impacto por el suceso en diferentes niveles (salud, economía, relaciones, estilo de vida...).

Con estos ingredientes tenemos el pánico servido.



¿Qué consecuencias puede tener el pánico? Pues algo tan sencillo y a la vez tan alarmante como su contagio (el pánico se contagia rápido) y, por ende, la emisión de conductas impulsivas e irracionales (con todas sus implicaciones).

¿Y qué puedo hacer? Una vez que se ha desatado el pánico estamos bastante limitados/as. De hecho, en este caso es posible que también te veas contagiado/a, porque tendemos a hacer lo que hace el grupo. Por ejemplo, si todo el mundo va al supermercado a comprar comida y papel higiénico como si viviera con una tribu en casa, pues yo, aunque solo sea una persona, compraré para dos tribus.

Además, se produce otro efecto que complica aún más la situación: el pánico no solo se contagia, sino que con cada contagio tiende a aumentar en intensidad.

*Por ello, debido a la incertidumbre que ocasionan este tipo de situaciones, **debemos prestar atención también a los cuidados de la salud emocional** con la finalidad de reducir en la medida de lo posible situaciones de alarma que nos afecten de forma innecesariamente intensa y que nos generen un malestar excesivo o pánico.*

Siguiendo las indicaciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid proponemos una serie de recomendaciones:



¿Cómo cuidar mi salud emocional y afrontar la alarma social y psicológica?

Identifica si tienes un nivel de alerta emocionalmente desajustado (miedo y/o preocupación intensa, pánico, ...) valorando si:

- ❖ Estás sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como: nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- ❖ No puedes dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermarse, o porque enfermen seres queridos.
- ❖ Necesitas estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- ❖ Tienes dificultad para concentrarte o interesarte por otros asuntos.
- ❖ Te cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar tu trabajo adecuadamente.
- ❖ El miedo te paraliza y te impide salir a la calle.
- ❖ Estás en estado de alerta, analizando tus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- ❖ Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a tus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- ❖ Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- ❖ Tienes problemas para tener un sueño reparador.

Entonces procura llevar a cabo las siguientes **recomendaciones**:



- ❖ *Identifica pensamientos que puedan generarte malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen tu malestar emocional.*
- ❖ *Reconoce tus emociones y acéptalas. Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas a ti para encontrar la ayuda y el apoyo que necesites.*
- ❖ *Cuestiónate: busca pruebas de realidad y datos fiables. Conoce los hechos y los datos que ofrecen los medios oficiales y científicos y evita información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.*
- ❖ *Informa a tus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.*
- ❖ *Evita la sobreinformación. Estar permanentemente conectado/a no te hará estar mejor informado/a y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.*
- ❖ *Contrasta la información que compartes. Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales.*



Y lleva a cabo las siguientes **pautas y tareas de autocuidado**.

- ❖ Mantén una actitud realista y positiva. Eres suficientemente fuerte y capaz.
- ❖ Lleva a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- ❖ Evita hablar permanentemente del tema.
- ❖ Apóyate en tu familia y amigos.
- ❖ Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- ❖ Acude a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- ❖ No contribuyas a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.
- ❖ Procura hacer vida normal y continuar con tus rutinas respetando las recomendaciones de las autoridades sanitarias. No olvides realizar actividades agradables y gratificantes.
- ❖ Ten cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.



Pautas de afrontamiento psicológico si perteneces a la población de riesgo según indican las autoridades sanitarias.

Sigue las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confía en ellos y ellas porque saben lo que tienen que hacer. Tienen los conocimientos y los medios.

Para ello:

- ❖ *Infórmate de forma realista y sigue las pautas emocionales comentadas en este artículo.*
- ❖ *No trivialices tu riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.*
- ❖ *Tampoco magnifiques el riesgo real. Procura ser precavido/a y prudente sin alarmarte.*
- ❖ *Si te recomendaran medidas de aislamiento, ten presente que es un escenario que puede llevarte a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trata de mantenerte ocupado/a y conectado/a con tus seres queridos.*
- ❖ *Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas que te gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puedes realizar (leer libros, ver películas, etc.).*

“La prudencia es el más excelso de todos los bienes”. Epicteto

